

Stare in forma

Formula 100

100 minuti
la settimana di esercizio aerobico

 **40**
minuti

in un'unica seduta nel weekend

60  
minuti

in due blocchi da **30 minuti**
ciascuno in settimana
più una seduta di forza muscolare
e mobilità articolare

I CONSIGLI

La dose giusta di movimento

Interval training ad alta intensità

Allenamento a digiuno

Il concurrent training

L'importanza dell'idratazione

La giusta intensità

